Kundalini Reiki

Ders Notları

1 – 2 – 3. seviyeler

Ole Gabrielsen ve Stephen Lovering'in

İngilizce orijinal ders notlarından

Türkçeye çevrilmiştir.

KUNDALİNİ REİKİ DERS NOTLARI

İçindekiler

Tanım	Sayfa No.
İçindekiler	
Kundalini Reiki hızlı referans rehberi	3
Kundalini Reiki'ye giriş.	4
Kundalini Reiki nedir?	4

Tarihçesi	4
Ek Bilgi	5
Kundalini Reiki 1 uyumlaması.	6
Şifa verme	*6*
Uzaktan şifa	*7*
Bir odayı temizlemek	*7*
Karmik Bağı şifalandırmak	*8*
Durum/nitelik şifalandırmak	*8*
Kundalini 2 uyumlaması	9
Şifa verme	9
Kundalini Reiki Meditasyonu	10
Kundalini 3 uyumlaması	11
Kundalini Reiki 3 ile gelen ekstra Uyumlamalar:	11
Pırlanta Reiki	*11*
Kristal Reiki	*12*
DNA Reiki	*12*
Doğum Travması Reikisi	*12*
Konum Reikisi	*13*
Geçmiş Yaşam Reikisi	*13*
Denge	*13*
Şifa uygulamaları	14
Çakra Dengeleme	15
Kundalini Reiki 1-2-3'ü başkalarına aktarma yöntemi	16
Uyumlama örneği	16
Nesneleri uyumlamak	16
Soyağacı	17

KUNDALİNİ REİKİ HIZLI REFERANS REHBERİ

Başlangıç noktası	Kundalini Reiki 1	Reiki	Kendine şifa – 5 dakika
			Karmik şeridi iyileştirme
			Durum şifası
			Uzaktan şifa

1’den 2 gün sonra	Kundalini Reiki 2	Kundalini Reiki	Yukarıdakilerin hepsi
		Kundalini Reiki Meditasyonu	Enerji kanallarınızı temizlemek için her gün uygulayın. 5 – 15 dk.
2’den 7 gün sonra	Kundalini Reiki 3 Master	Kundalini Reiki	Yukarıdakilerin hepsi ve başkalarını bu enerjiye uyumlamak.
Denge	Karşılıklı ellerin parmaklarını ve başparmaklarınızı bitiştirip 30 saniye bir arada tutun. Sonraki bir saat süresince bütün enerji sistemleriniz dengelenecektir.		
Pırlanta Reiki	Reiki'yi eterik bir pırlantadan geçirmek için. 5 dakika.		
Kristal Reiki	Travmalardan (hem duygusal, hem fiziksel) sonra bedende kalan kristal birikimlerini çözmek üzere alıcıya iki kez, “dokunarak” şifa seansı yapılır. 15 dakika. * *Önce kendinize uygulayın*		
DNA Reiki	DNA'mızın şifa yeteneğini güçlendirmek ve kusurlarını gidermek için! 3 - 5 dakika Reiki * *Önce kendinize uygulayın*		
Doğum Travması Reikisi	Doğum travmasını şifalandırmak için. Her hastaya 1 kez uygulanır, 3 - 5 dakika * *Önce kendinize uygulayın*		
Konum Reikisi	Mekanlarla aramızdaki bağlantı ve bağları şifalandırmak için. Her hastaya 1 kez uygulanır, 3 - 5 dakika * Önce kendinize uygulayın		
Geçmiş Yaşam Reikisi	Tedavi 3 seansta tamamlanır. 5 dakika ya da daha uzun sürer. Reiki * *Önce kendinize uygulayın*		

Kundalini Reiki’ye Giriş

Şu an mevcut olan şifa ve kendini geliştirme sistemleri içinde belki de en sade ve basit olanı Kundalini Reiki’dir.

Vücudun enerji kanallarının açılıp kuvvetlendirilmesi sayesinde, yalnızca niyet ederek Reiki enerjisine kanal olmak, kendinize ve başkalarına şifa vermek mümkündür.

Kundalini Reiki nedir?

Kundalini ile vücudun belli şifa kanalları ve çakraları açılarak, evrensel enerjinin bir bölümü olan yerküre enerjisinin vücuda girişi kolaylaştırılır.

Kök çakrası, yani kuyruksokumu yakınında bulunan enerji merkezi, Kundalini enerjisinin vücuda giriş yeridir.

Kundalini enerjisine ‘Kundalini Ateşi’ de denir. Bu enerji, kök çakradan girer, bütün vücudun ana enerji kanallarını, çakralarını dolaşır ve taç çakradan çıkar.

Bu enerji kanalı, kök çakradan başlayıp başın tepesindeki taç çakrada son bulur. Kundalini’nin açılması demek, belli bir süre sonunda, çakraların ve enerji kanallarının tam olarak temizlenmesi demektir.

Tarihçesi

Kundalini Reiki’yi dünyevi boyuta getiren, Ole Gabrielsen’dir.

Mr. Gabrielsen bir Meditasyon Üstadı olup çalışmaları bütün dünyada pek çok kişiye esin kaynağı olmuştur.

Kundalini Reiki, Mr. Gabrielsen’in Yükselmiş Üstatlardan Kuthumi ile uzun saatler sürmüş spritüel çalışmalarının ürünüdür. Üstat Kuthumi, İkinci Işık temsilcilerinden olup Koot Hoomi ya da K.H. olarak da bilinir. Taç Çakrayla ve Sevgi, Bilgelik ve Anlayış Tapınağıyla bağlantılıdır.

Üstat Kuthumi, içinde bulunduğumuz bu değişim zamanında dünyevi bilgiyi arayanların ve bu bilgi birikimini bütünün yararına kullanacak olanların yardımına gelir. Bu Üstat, enerjilerini, fiziksel beden ile zihni şifalandırmak ve entelektüel kibir eğilimini aşmakta kullanır.

Belirttiği amacı olan, Evrensel Bilincin, Barış, Işık ve Sevginin yayılmasına öncülük edecek Kundalini Aktivasyonu, geleceğe yönelik bir vaat olmayıp şu anda gerçekleşmesi mümkündür. Kundalini Reiki büyük bir lütuftur ve Mr. Gabrielsen ile Üstat Kuthumi’ye bu olağanüstü armağan için teşekkür borçluyuz.

Ek Bilgi

Yanlış Kundalini uyanışına uğrayan veya Kundalini enerjisi ile problemleri olan kişilere genellikle Kundalini Reiki ile yardım edilebilir.

Kundalini Reiki öğrenmek istiyorsanız, önceden başka bir Reiki sistemine uyumlanmış da olsanız, bu tekniği öğrenmeye Kundalini Reiki 1 seviyesinden başlamalısınız.

***

Bu ders notlarında bazı öneriler/kılavuz çalışmalar da bulacaksınız. Bunlar kesinlikle uymanız gereken “kanunlar” değildir. Zamanla ve enerjiyle çalışarak deneyim kazandıkça, bu sistemi kendinize ve çalışmaları birlikte yaptığınız kişilere en uygun biçimde nasıl kullanacağınızı keşfedeceksiniz.

Burada sözü edilen uyumlamaları alırken, lütfen rahat bir sandalyede oturun. Ya kollarınızı sandalyenin kolçaklarına dayayın ya da ellerinizi avuç içleriniz yukarı bakacak biçimde bacaklarınızın üst kısmına yerleştirin. (İmkânınız varsa, uzanmanız daha iyi olur!)

Kundalini Reiki 1. ve 2. seviye uyumlamaları sırasında gözlerinizi kapayın; rehberlerinizi ve Üstat Kuthumi’yi çağırarak uyumlamaya rehberlik etmelerini isteyin.

Rahatlamak ve bu deneyimin keyfini çıkarmak dışında başka bir şey yapmanıza gerek yok. Uyumlama 20-30 dakika sürecektir. Bittiğini hissedebilir ya da uyumlama sırasında uyuyakalıp daha geç bir saatte uyanabilirsiniz. Bu normaldir.

Kundalini Reiki 2. seviye uyumlamasından sonra, uyumlanmaya niyet etmeden önce, lütfen notlarda belirtilen Kundalini Reiki Meditasyonu ve denge çalışmasını yapın.

Herkesin uyumlanma deneyimi farklıdır. Bazıları hiçbir şey hissetmez, bazıları çok şey hisseder. Bir şeyler görenler bile olabilir. Sizin uyumlanışınız, sizin için en doğru biçimde gerçekleşecektir.

Kundalini Reiki uyumlamaları sırasında enerjiyi ellerinizde ve bacaklarınızda çokça hissetmeniz ve seviye yükseldikçe bu durumun şiddetlenmesi normaldir. Eğer böyle bir his almıyorsanız da, merak etmeyin. Sizin için enerjiyi hissetmek biraz daha fazla zaman alacak demektir ama bu bir sorun oluşturmaz.

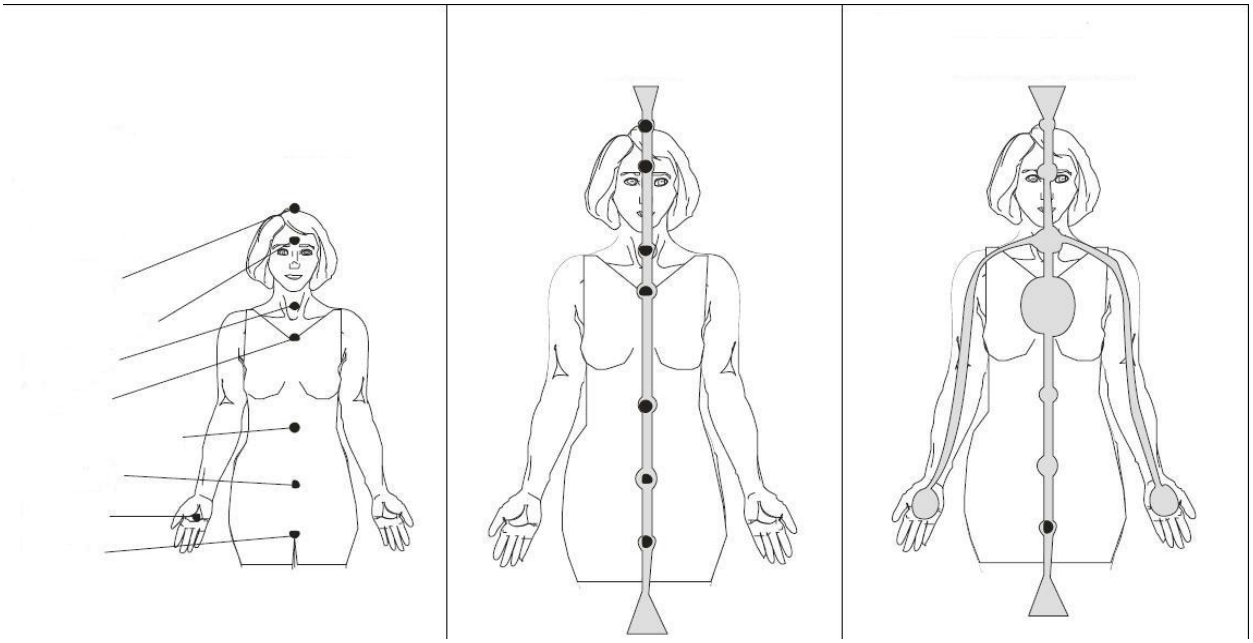
Kundalini Reiki

Kundalini Reiki 1 uyumlaması:

Kundalini Reiki 1. seviye uyumlamasında çakralardaki bütün düğümler / blokajlar açılır (kök çakra hariç).

Ana enerji kanalı, tepe çakradan kök çakraya kadar temizlenir ve Kundalini Reiki 2. seviye uyumlaması sırasında gerçekleşecek olan Kundalini Uyanışı’na hazırlanır.

Kalp çakrası genişler ve ellerden Taç çakraya kadar uzanan enerji kanallarındaki tıkanıklıklar açılarak Reiki enerjisinin akışı mümkün hale gelir.



Bu uyumlama, seviye olarak Usui Reiki 3 ya da master uyulmamasına denktir.

Şifa verme: (Bu format, başka türlüsü belirtilmediği sürece, bu elkitabında sözü geçecek bütün farklı Reiki tipleri için kullanılacak formattır.)

1. Birkaç basit adımda birine şifa vermek:

1. Ellerinizi alıcının omuzlarına yerleştirin. (**omuzlara ellerimi koyarken başparmak uçlarımın omurilik üzerinde birleşmesine dikkat ederim)**

2. Zihninizi temizleyin ve enerji akışını başlatmak için aklınızdan "Reiki" diye geçirin. Bırakın enerji aksın. Enerjinin akması için ona konsantre olmanız gerekmez, o kendisi akacaktır… siz yalnızca rahatlayın ve enerjinin keyfini çıkarın.

3. 3-5 dakika geçtikten sonra, enerjinin durduğunu ya da biraz yorulduğunuzu, tükendiğinizi hissedebilirsiniz.

Bu şifa verme sürecinin tamamlandığı anlamına gelir. Ancak şifa enerjisi, seanstan en çok bir saat sonrasına kadar, alıcıda çalışmaya devam edecektir.

Rahatsızlığı ne kadar ciddi ya da önemsiz olursa olsun, alıcı daima kendisine gereken miktarda şifayı alacaktır.

Enerjinin daima kendisine ihtiyaç duyulan yere gider. Bu sürecin nasıl işlediğini hatırlamanızı kolaylaştıracak olan şu benzetmeyi unutmayın:

Bir kova suyu (burada su, enerjiyi temsil ediyor) çukurlarla dolu bir yola dökerseniz ne olur? Su çukurları birer birer doldurur. Sizin tek tek bütün çukurları suyla doldurmanız gerekmez. Su, kendiliğinden gidip bütün çukurlara dolacaktır.

İşte enerji de böyle çalışır. Siz bırakın enerji aksın, o kendisine ihtiyaç duyulan yerleri kendisi bulacaktır.

2. Uzaktan şifa verme ve kendi kendine şifa:

4. Avuç içlerinize bakarak alıcıyı ya da alıcının adını (veya adlarını) gözünüzün önünde canlandırın (isterseniz, alıcının adını bir kağıda yazıp elinize alabilirsiniz) ve avuçlarınızı birleştirin.

5. Zihninizi temizleyin ve içinizden "Reiki" diye düşünerek enerji akışını başlatın. Bırakın enerji aksın. Enerjinin aktığına konsantre olmanız gerekmez. O kendi bildiği gibi hareket edecektir… siz yalnızca gevşeyin ve enerjinin keyfini çıkarın.

6. 3-5 dakika geçtikten sonra (bu süre kişiden kişiye değişebilir) enerjinin durduğunu hissedeceksiniz. Yorulduğunuzu ya da tükendiğinizi de hissedebilirsiniz. Bunlar sizin işinizin bittiğini gösterir.

Ancak şifa enerjisi alıcıda çalışmaya devam edecektir.

Kendi kendinize şifa vermek için de aynı yöntemi kullanabilirsiniz. Her gün kendinize şifa çalışmanız çok iyi olur.

3. Bir evi / odayı temizlemek:

Bir odayı / evi negatif enerjilerden temizlemek çok basittir. Uzaktan şifa yöntemini uygulayacaksınız, ancak birinin adını düşünmek yerine belli bir oda ya da evi düşüneceksiniz. Örneğin, "Ayşe'nin odası / evi" vb. ve enerji akışını başlatacaksınız. Genellikle 3-5 dakika sürer.

En az 14 günde bir, ya da ihtiyaç olduğunu düşündüğünüzde, evinizi negatif enerjilerden temizlemelisiniz.

Şunu unutmayın, kişi, nesne ya da durumu avuç içlerinizde ne kadar iyi imgeleyebildiğinizin önemi yoktur; enerjinin doğru yere akması için asıl önemli ve yeterli olan, sorunu şifalandırmaya niyet etmiş olmanızdır.

4. Karmik bağı şifalandırmak:

Kendimize yakın bulunduğumuz kişilerle aramızda daima bir karmik ilişkimiz, bağımız vardır. Bu bağların bazen fiziksel bedenimizin çeşitli bölümlerinde ve enerjimiz üzerinde negatif etkileri olabilir, bizi aşağı çekebilirler. Başka bir deyişle, yaşam amacımızdan ve zevk aldığımız pek çok şeyden uzaklaşmamıza neden olacak biçimde, olumsuz etkileyebilirler.

Genellikle, karmik bağın şifalandırılması sonrasında kişiler arasındaki ilişkilerde düzelme görülür. Bu tip bir iyileştirmeyi yakın bulduğunuz, sevdiğiniz kişilerle ve geçmişte sevmiş olduklarınızla ilişkilerinize uygulayın. Bunun için, uzaktan şifa gönderme tekniğini kullanmalısınız.

Örneğin, annenizle ilişkinizi iyileştirmek istiyorsanız, parmaklarınızla avcunuzun içine, "annemle ilişkim" yazmalısınız. Avuç içlerinizi bir araya getirin ve enerji akışını başlatın.

Başka birinin ilişkisine şifa yolluyorsanız, "....'ın annesiyle olan ilişkisi" yazmalı ve enerji akışını başlatırsınız. Bu yöntem, yakındaki ve uzaktaki durumların her ikisi için de kullanılabilir.

Bu prosedür genellikle 3-5 dakika sürer. Ancak şaşırmayın, daha uzun sürdüğü de olabilir.

5. Durum / nitelik şifalandırmak:

Bir durumun ya da kişiye özgü bir niteliğin / karakter özelliğinin iyileşmesine yardımcı olabilirsiniz.

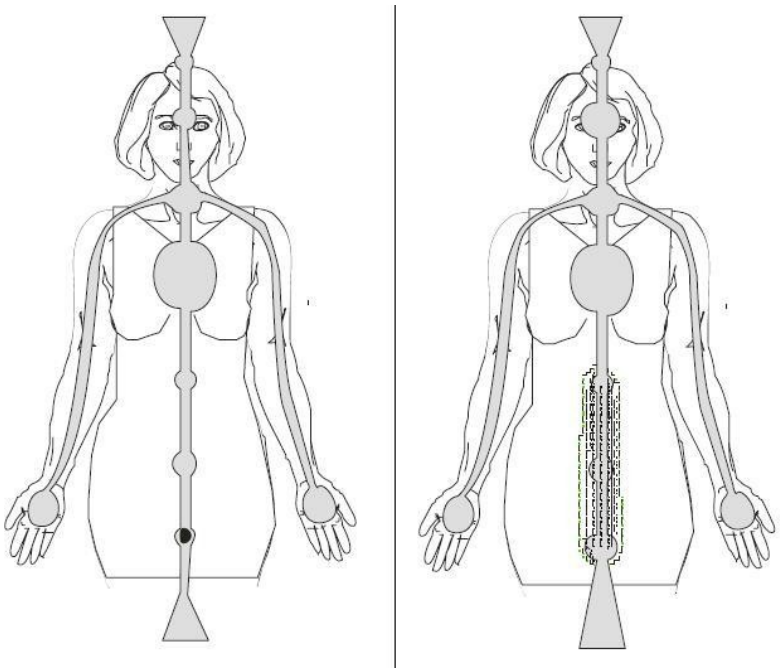
Örneğin, kıskançlık, sinirlilik, endişe, diş ağrısı, üzüntü, öfke, iletişim geliştirme, şarkı söylerken sesinizi güzelleştirme gibi konuları şifalandırmayı deneyin. Kendinizle ilgiliyse, örneğin "öfkem" ya da "iletişimim", ya da başka biri içinse, "Orhan'ın diş ağrısı" yazın ya da düşünün.

Şunu unutmayın, şifa prosedürüne başladığınızda daima “doğru olanı” yaptığınızı hissetmelisiniz.

Gerçekten de, karışılmaması gereken bazı şeyler vardır. Ancak neyin şifalandırılması, neyin kendi haline bırakılması gerektiğini ayırt edebilecek duruma geleceksiniz.

Şifayı hayvanlara ve bitkilere de uygulayabilirsiniz.

Kundalini Reiki 2 uyumlaması:



Kundalini Reiki 1. seviye uyumlamasının etkileri güçlendirilir ve kök çakra açılır, üçüncü göz çakrası genişler.

(Bu uyumlama için, Kundalini Reiki 1 uyumlamasından en az 2 gün sonrası önerilir.)

1. Şifa

Bundan sonra, şifa enerjisi verdiğiniz sırada, "Kundalini Reiki" diye düşünerek enerjiyi çağıracaksınız. Artık şifa sırasında, şifa enerjisinin bir parçası olarak "Kundalini Ateşi"ni de kullanıyorsunuz.

2. Kundalini Reiki Meditasyonu

Artık arındırma/temizleme işlemine yardım eden özel meditasyonu siz de uygulayabilirsiniz.

Meditasyon genellikle 5-10 dakika kadar sürer.

Kundalini ateşinizi/enerjinizi arttırır ve kuvvetlendirir ve kısa bir süre için avuç içlerinizdeki çakralarda genişleme olur.

Bu yapıldığında, bütün çakralarınız ve enerji kanallarınız uyandırılır ve temizliğe hazırlanır.

Kundalini Reiki Meditasyonunu nasıl yapacaksınız:

7. Oturun ya da bir yere uzanın, gözleriniz kapalı olsun.

8. İçinizden "Kundalini Reiki Meditasyonu" diye düşünün. Bunun üzerine, süreç başlayacak ve 5 dakika sonra kendiliğinden duracaktır.

Siz yalnızca gevşeyin ve enerjinin keyfini çıkartın.

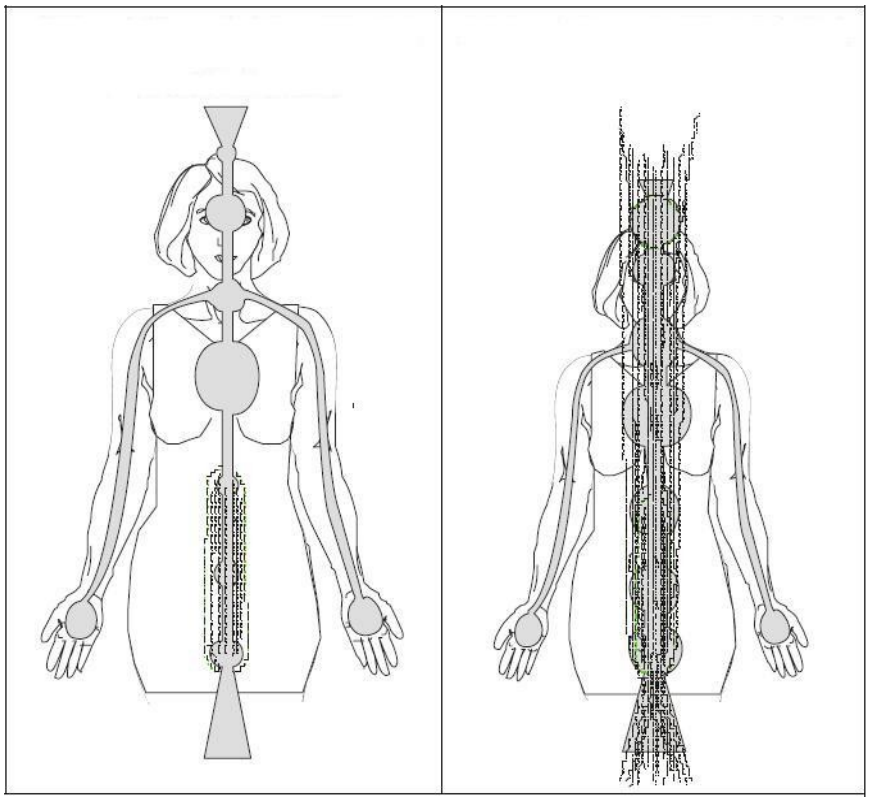
Titreşiminizin artması ve enerji kanalı temizlenmesi sürecinden en yüksek faydayı

sağlamak için bu meditasyonu her gün yapmalısınız.

Kundalini Reiki'de bu tekniği kullandığınız zaman, alacağınız enerji vücudunuzun idare edebileceği ve ihtiyacınız olan kadardır, daha fazlasını almazsınız.

İdare edeceğiniz enerjiden fazlası kesinlikle verilmez. Meditasyon, kendine şifa ve başkalarına şifa verme konularında da bu durum geçerlidir.

Kundalini Reiki 3 uyumlaması:



Kundalini Reiki Master seviye uyumlamasıyla, önceki uyumlamaların etkilerini güçlendirilir ve Boğaz, Solar Pleksus, Hara çakraları ve Kök çakra iyice genişler.

(Bu uyumlama için, Kundalini Reiki 2 uyumlamasından en az 7 gün sonrası önerilir.)

Kundalini Reiki 3 ile gelen ekstra Uyumlamalar:

Pırlanta Reiki:

Taç çakranın açılışı sırasında içine bir eterik pırlanta yerleştirilir.

Bu teknik, Taç çakradan giren bütün Reiki enerjisinin, vücuda akmaya başlamadan önce pırlanta özellikleri almasını sağlar.

Bu enerji, yolu üzerindeki her şeyi gizli kalmış ve çözülmemiş hiçbir sorun kalmayıncaya kadar şifalandıran ve aydınlatan çok güçlü bir enerjidir.

Kullanımı: Şu andan itibaren, bu tekniği kullanırken, "Kundalini Reiki" yerine "Pırlanta Reiki"yi düşünün. Böylece, kullandığınız Reiki enerjisi inanılmayacak kadar kuvvetlenecektir.

Kristal Reiki:

Bütün vücudumuzda bazı küçük kristal birikintileri vardır.

Bunlar, yaşamımız boyunca deneyimlediğimiz travmaların çıkış noktalarıdır.

Ne zaman bir travmamızı görmezden gelsek ya da şifalandırmayı ertelesek, vücudumuzda bir kristal oluşur.

Bir travma, kırık bir kol, bir yerimizin burkulması ya da keder, üzüntü gibi muhtelif şeyler yüzünden olabilir. Örneğin, biri kolunu kırdığında, bir kristal oluşur ve bu travmayla ilgili duyguların ve acının hatıralarını içinde tutar.

Eğer bu travmanın ardında çözülmemiş sorunlar ya da duygular yoksa bu kristal çözülür ve şifa bulur. Vücutta oluşmuş kristallerin hemen hemen hepsi şifalandırılabilir.

Kullanımı: Tam tedavi 2 şifa seansı şeklinde yapılır.

Her seans yaklaşık 15 dakika içinde son bulur ve her iki el hastaya değmelidir.

Uzaktaki birine gönderilemez, direkt temas gereklidir.

Ancak kendiniz için kullanmak isterseniz uzağa reiki gönderiyor gibi uygulama yapmanız uygundur.

DNA Reiki:

Bu şifa tekniği ile DNA'mızı kuvvetlendirir, şifa veririz.

Genetik olarak bize ailemizden gelmiş hastalık ve negatif kalıtımlara bu reiki ile şifa verebiliriz.

Uygulamadan sonraki ilk 3 haftanın ardından sonuçları fark edebilirsiniz.

Kullanımı: Bu şifa tekniği, hem dokunarak hem de uzaktan uygulanabilir.

Ellerinizi birleştirip içinizden "DNA Reiki"yi düşünün. Bir kişiye yalnızca bir kez uygulama yapmak yeterlidir.

Şifa seansı genellikle 3-5 dakika sürer.

Doğum Travması Reikisi:

Genellikle en kuvvetli travmalar doğum sırasında yaşananlardır.

Bu travmadan en kolay kurtulabilmenin yolu, özel bir enerji kullanarak şifa vermektir.

Kullanımı: Bu şifa tekniği, hem dokunarak hem de uzaktan uygulanabilir.

Ellerinizi birleştirip "Doğum Travması Reikisi"ni düşünün. Bir kişiye yalnızca bir kez uygulama yapmak yeterlidir.

Şifa seansı genellikle 3-5 dakika sürer.

Konum Reikisi:

İnsanların başkalarıyla aralarında karmik bağlar olduğu gibi, konumları, yerleri ve Dünya ile bile aralarında karmik bağlar vardır.

Bu bağlar bazen bizi aşağıya çeker ve bazen fiziksel sağlığımız üzerinde de etkileri olur.

Burada kullanılan enerji, Pırlanta Reiki enerjisinden biraz daha farklıdır ve çok güzel sonuç verir.

Kullanımı: Bu şifa tekniği, hem dokunarak hem de uzaktan uygulanabilir.

Ellerinizi birleştirip "Konum Reikisi"ni düşünün. Bir kişiye yalnızca bir kez uygulama yapmak yeterlidir.

Şifa seansı genellikle 3-5 dakika sürer.

Geçmiş Hayat Reikisi:

Üzerinizde önceki hayatlarınız yüzünden oluşmuş blokajlara şifa verir.

Kullanımı: Bu şifa tekniği, hem dokunarak hem de uzaktan uygulanabilir.

Ellerinizi birleştirip “”Geçmiş Hayat Reikisi”ni düşünmelisiniz.

Şifanın tamamlanması için 3 seans yapılmalıdır. Her şifa seansı genellikle 3-5 dakika sürer. Seanslar birer gün arayla tamamlanmalıdır.

Denge:

Bu açılımdan sonra, özel bir el pozisyonu sayesinde, bütün vücudunuzdaki enerji sistemlerini 30 saniyede dengeleyebileceksiniz.

Kullanımı: Karşılıklı ellerinizin parmaklarını ve başparmaklarınızı 30 saniye boyunca birbirine bastırın ve “denge”yi düşünün.

Sürenin sonunda, ellerinizi açıp yapmanız gereken işe dönebilirsiniz. O andan sonrasında süreç otomatik olarak işleyecektir.

Bu hareketle, enerji sisteminizin tamamında dengelenme başlar.

Tamamlanması 1 saati bulur ve günde yalnızca bir kez yapılması önerilir.

Şifa uygulamaları:

Başkalarına şifa vermeye başlamadan önce, Kristal, DNA, Konum, Geçmiş Hayat ve Doğum Travması Reikisi uygulamalarıyla kendinize şifa verin.

Kundalini Reiki 3 ile şifa vermeye başlamadan önce, durum/kalite şifası uygulamak iyi olur.

Ondan sonra Doğum Travması, Konum, Geçmiş Hayat ve sonra da DNA şifalandırmayı deneyebilirsiniz... Tabii uzaktan şifa çalışmıyorsanız ve alıcı ertesi gün ya da daha sonra tekrar gelebilecekse, Kristal Reiki’yi de uygulayabilirsiniz.

Farklı seansları bir araya getirmek ya da bir seans dizisi oluşturmak konusunda epeyce hareket serbestliğiniz var. Bu yüzden, kendinizi akışa bırakın ve hangi şifa uygulamasını yapmaya yöneltildiğinizi görün. Yaklaşımınız açık görüşlü ve esnek olsun.

Lütfen şunu unutmayın: Hangi türünü kullanırsanız kullanın, Reiki'nin akışı ve enerjinin vereceği his, siz onu kullandıkça daha da güçlenecektir. Bu nedenle, pratik yapın, pratik yapın, pratik yapın.

Çakra Dengeleme

Bu kısım Kundalini Reiki Öğretisinin bir parçası değildir. Şifa uygulamalarınızda faydası olacağı ve sezgilerinizi geliştireceği düşünülerek, Kundalini Reiki Master Stephen Lovering tarafından eklenmiş, basit bir tekniktir.

Bunu yapmak için, dengeleyeceğiniz kişinin sırtüstü yatması gerekiyor. Siz de kişinin sol eli tarafına geçip elleriniz bedeninden 15 santimetre kadar yukarıda olmak kaydıyla çalışacaksınız.

Sol elinizi, avcunuzun içi kişinin kök çakrasının 15 santimetre yukarısında, kasık bölgesi üstünde, havada tutun. Sağ elinizi de bunun yanına getirin; "Kundalini Reiki" diye düşünerek enerji akışını başlatın ve gözlerinizi kapayın.

Şimdi, olabildiğince gevşeyerek, sağ elinizi yavaşça kişinin başına doğru hareket ettireceksiniz. Bir yandan da, ellerinizde neler hissettiğinize dikkat edin. Solar Pleksus üzerindeyken, iki mıknatısın birbirini itmesine benzer bir his alır, bir direnç hissedersiniz.

Bazıları sıcak, bazıları soğuk hissederken, bazıları da yalnızca enerjide hafif bir fark

algılar. Değişim ne kadar küçük olursa olsun, karşılık vermeniz gerekir. Uygulama yaptıkça bu alanda kendinizi geliştirirsiniz.

Şimdi niyet ederek, sol elinizden aşağı doğru enerji akmasını, bunun alıcının bedeni boyunca ilerleyip sağ elinize çıkmasını isteyin. Akışın gerçekleşmesi biraz zaman alabilir ama enerjiyi sağ elinizde hissettiğinizde akışın yönünü değiştirin ve sağ elinizden geriye doğru dönüp sol elinize gitmesini isteyin.

Şimdi bir tahterevalli etkisi yaratmak üzere, sol elinizden aşağı enerji gönderirken, elinizi yavaşça 4-5 cm kadar indirin; sağ elinizin kendiliğinden yukarı kalktığını hissetmelisiniz. Bu enerjinin ve kişinin arasının birleşiminin gösterdiği etkidir. Sağ elinizi yavaşça indirirken akışı ters yöne çevirin ve bu işleme bir dakika kadar devam edin.

Taç çakrayla işiniz bittikten sonra, bu işlemi diğer çakralar üzerinde de tekrarlayın. Bittiğinde hepsi dengelenmiş olacaktır.

Birçok enerji çalışması aura alanları içinde yapılır. Bu nedenle, lütfen aura alanı üzerinde çalışırken enerji farklılıklarını hissetmeye alışın. Sezgilerinizi takip edin ve yönlendirilmeye açık olun.

Yalnızca akışa uyun ve pratik yapın.

Kundalini Reiki 1-2-3'ü başkalarına aktarma yöntemi

Başkalarını Kundalini Reiki'ye uyumlamak çok kolaydır.

Tek yapmanız gereken, Yüksek Benliğiniz'den uyumlamayı yapmasını talep etmek.

Bunu ancak kendiniz master seviye uyumlamasını almışsanız yapabilirsiniz.

Birkaç kişiyi aynı anda uyumlamak da mümkündür.

Rehberlerinizin ve Üstat Kuthumi'nin de uyumlama sürecine yardımcı olmalarını talep edebilirsiniz.

Uyumlama örneği: (Yüksek Benliğinize) "(Uyumlamak istediğiniz kişi ya da kişilerin ismi)'nin Kundalini Reiki 2'ye uyumlanmasını istiyorum."

Bunun üzerine uyumlama başlayacak ve yaklaşık 20 dakika sonra sona erecektir.

Kundalini Reiki 3 uyumlaması yapacağınızda, yukarıda anlatılan bütün ekstra şifa teknikleri de zaten bu seviyenin içindedir. Yani her birinin uyumlamasını tek tek talep etmeniz gerekmez, onlar 3. seviye uyumlaması sırasında otomatikman gerçekleşir.

Bir grubu Kundalini Reiki 2'ye uyumlayacaksanız, uyumlama öncesinde ve sonrasında, katılımcıların birbirlerinin başlarının 40 cm yukarısındaki bölgede enerji hareketlerini hissetmelerini isteyebilirsiniz. Böylece, Kundalini ateşinin etkin olduğu ve olmadığı durumlar arasındaki farkı hissedebilirler.

Nesneleri uyumlamak

Kristaller, ağaçlar ve diğer nesneler Reiki enerjisine açılabilir. Örneğin, sürekli

kullandığınız bir takı ya da aksesuarınızı Reiki'ye açabilirsiniz.

O andan itibaren, ne zaman desteğe ihtiyacınız olsa, size Reiki enerjisi aktaracaktır.

Nesnelerin yalnızca bir kez uyumlanması gerekir.

Uyumlama örneği: (Yüksek Benliğinize) "Bu (uyumlamak istediğiniz nesnenin adı)'nın Reiki kanalı olarak uyumlanmasını istiyorum."

Uyumlama başlar ve yaklaşık 30 saniye sonra tamamlanır.